

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верецагин А.А.

МЕНЮ

Лагерь дневного пребывания 2026

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Рацион: ЛДП 2026

День: пятница

неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
192	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая 200/5	205	8,13	9,86	35,6	264
19	Морковь с сахаром 40	40	0,5	0,03	4,2	18
3	Бутерброд с сыром 40/10	50	7,9	4,75	24,2	172
300	Чай с лимоном и сахаром 200/10	210	0,2	0,03	9,3	38
Итого за Завтрак			16,73	14,67	73,3	492

Обед						
44	Винегрет Овощной 60	60	0,8	1,4	4,3	33
69	Суп Крестьянский с крупой и сметаной 250/5	255	2,25	4,87	12,62	108,75
82	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами 100 *	100	12,1	8	4,7	140
148	Пюре картофельное 150/5	155	3,1	4,6	20,1	137
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			21,11	19,38	68,1	529,35

Итого за день			37,84	34,05	141,4	1021,35
---------------	--	--	-------	-------	-------	---------

Рацион: ЛДП 2026

День: суббота

неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
191	Каша рисовая молочная вязкая 200/5	205	5,7	7,8	39,8	253
1	Бутерброд с маслом 40/10	50	2,4	8,6	14,6	146
4	Кондитерское изделие 45 гр	45	4,4	4,25	24,2	144
299	Чай с молоком и сахаром 200	200	1,4	1,1	11,3	59
Итого за Завтрак			13,9	21,75	89,9	602

Обед						
13	Салат из свежих помидор 60	60	0,5	2,7	2,7	38
67,01	Суп картофельный с бобовыми и гречками 250/15	265	7,75	5,12	49,99	211,25
104	Голубцы ленивые "Богатырь" в томатном соусе 60/40	100	5,52	8,6	5,8	123,4
227	Макаронные изделия отварные 150/3	153	5,5	4,2	33,3	196
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			22,93	21,15	126,97	743,25

Итого за день			36,83	42,9	216,87	1345,25
---------------	--	--	-------	------	--------	---------